

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

STAGE ARTS MARTIAUX DU 21 AVRIL 2012

Gymnase Henri Chiffre - Muret

Bonjour à toutes et à tous,

Le club Muret Taekwondo a le plaisir de vous proposer un grand stage d'arts martiaux le 21 avril 2012 au **gymnase Henri Chiffre, 47 rue Notre Dame 31600 MURET ouvert à tous licenciés à partir de 9 ans.**

Au programme 3 modules de 2 heures d'entraînement, chacun ayant une thématique différente, et un repas convivial entre 12h et 14h avec tous les stagiaires.

PROGRAMME DU STAGE

9h30 : Accueil des stagiaires

10h-12h : Module 1 - Combat

* Plastron avec Sofyane Mazouzi, champion de France senior 2010, ancien membre des équipes de France, entraîneur régional combat

* Full Contact avec Stéphane Bosc, entraîneur du TOAC

* Free-fight / Sol avec Yvan, professeur de Jujitsu Brésilien et d'arts martiaux philippins, et Nicolas Roubineau, professeur de Taekwondo et Combat Russe

12h-14h : Repas (inclus dans le prix du stage pour une inscription avant le 6/04/12, sinon prévoir le pique-nique)

14h-16h : Module 2 - Technique

* Poomsé Taegueuk avec Le Caroline Phan, médaillée de bronze au championnat du monde, vice-championne d'Europe

* Poomsé Supérieur avec Le Julien Van Phuong, double médaillé de bronze au championnat du monde, double champion d'Europe

* Poomsé Artistique avec Le Van Phu, champion de France artistique

16h-17h : Pause

17h-19h : Module 3 - Self et armes

* Arme avec Yvan, professeur de Jujitsu Brésilien et d'arts martiaux philippins

* Combat russe avec Nicolas Roubineau, professeur de Taekwondo et Combat Russe

J'insiste sur le fait que pour des raisons d'organisation, **les inscriptions comprenant le repas se feront jusqu'au 6 avril inclus avec le règlement** du stage.

TARIF UNIQUE : 20 € - 60 places maximum

Vous pouvez vous inscrire par club (un règlement du club pour l'ensemble des stagiaires) ou individuellement (*inscription possible le jour du stage sous réserve de place disponible – les inscriptions faites après le 6 avril ou sans règlement n'incluront pas le repas du midi*).

En espérant vous voir nombreux le 21 avril prochain.

Michel PALLEES – Président
Didier MICHEL – Entraîneur

Nom du club :

Nom Prénom	Module 1			Module 2			Module 3		Règlement
	Plastron	Full Contact	Sol	Taegueuk	Supérieur	Artistique	Baton	Combat Russe	
TOTAL									